



作り方

材料（2人分）

白菜	1/4個
鶏ひき肉	200g
○しょうが（みじん）	大さじ1
○にんにく（みじん）	小さじ1
○豆板醤	小さじ1
みそ	大さじ2
☆水	カップ1/3
☆しょうゆ	大さじ2
☆塩	小さじ1/4
（水溶き片栗粉）	
{ 水	大さじ2
片栗粉	大さじ1
●ごま油	適量

①白菜は5cm長さに切り、軸の下のほうはさらに縦に4等分に切ります。

水溶き片栗粉を合わせておきます。

②フライパンを中火で熱してごま油大さじ1を入れ、○印の材料を順に入れて炒めます。

③鶏ひき肉、みそを加えてさらに炒め、ざっと火が通ったら、白菜を軸、葉の順に入れて蓋をして途中、1回程度混ぜながら3分程蒸し焼きにします。

④蓋をとり、☆の材料を加え、煮立ったら上下を返しながらか2分間煮ます。水溶き片栗粉を回し入れて、とろみがついたらごま油を適量かけます。

参考：NHKきょうの料理2009.11月

白菜は、抗酸化作用や免疫力を高めるビタミンCが豊富です。